

歴 史

No. _____
氏名 _____

年代	昭和24年～	昭和34年～	昭和44年～	昭和54年～	平成元年～	平成10年～
昭和史、平成史	<ul style="list-style-type: none"> ・第1回NHK紅白歌合戦放送(S26) ・第1回プロ野球オールスター戦開催 ・日本人初のプロレス試合(S26) ・NHKラジオドラマ「君の名は」放送開始(S27) ・大相撲のテレビ中継始まる(S28) ・石原裕次郎、日活映画『太陽の季節』でデビュー(S31) ・長島茂雄、四連続三振で公式戦デビュー(S33) ・皇太子明仁と正田美智子の婚約発表(S33) 	<ul style="list-style-type: none"> ・皇太子成婚式(S34) ・国民年金制度発足(S34) ・皇太子妃、男子(浩宮徳仁)出産(S35) ・力道山、暴力団員に刺される(S38) ・新潟地震、死者26人(S39) ・オリンピック・東京大会(S39) ・『おはなはん』(S41) ・高見山大五郎、関取昇進(S42) ・3億円事件(S43) 	<ul style="list-style-type: none"> ・アメリカの宇宙船「アポロ11号」、月面着陸(S44) ・夜明けのスキヤット/由紀さおり ・大河ドラマ『天と地と』(S44) ・日本万国博覧会大阪開催(S45) ・圭子の夢は夜ひらく/藤圭子・『細うで繁盛記』(S45) ・浅間山荘事件(S47) ・『太陽にほえろ』(S47) ・オイルショック(S48) ・巨人軍、長島茂雄引退(S49) ・『クイズダービー』(S51) ・王貞治、通算756号ホームラン(世界最高記録)(S52) 	<ul style="list-style-type: none"> ・第2次オイルショック(S54) ・巨人軍の王貞治、現役引退を発表(S55) ・ロッキード事件(S56) ・東京ディズニーランド開園(S58) ・国鉄民営化(S62) ・「東京ドーム」落成、消費税成立(S63) ・天皇崩御、皇太子が新天皇に即位 ・新元号が「平成」に(S64) 	<ul style="list-style-type: none"> ・昭和天皇の大喪の礼(H元) ・美空ひばり死去(H元) ・天皇が即位を宣言(H2) ・『渡る世間は鬼ばかり』(H3) ・皇太子徳仁親王と小和田雅子が結婚(H5) ・地下鉄サリン事件(H7) ・ダイアナ元英皇太子妃交通事故死(H9) ・『あぐり』(H9) 	<ul style="list-style-type: none"> ・東京都知事選で作家の石原慎太郎が当選(H11) ・米同時多発テロが発生(H13) ・皇太子妃が内親王を出産(H13) ・北朝鮮から拉致被害者が帰国(H14) ・新潟県中越地震発生(H16) ・秋篠宮妃が親王を出産(H18) ・トリノ五輪 荒川静香(イナバウアー)金メダル ・『篤姫』(H20)
主な出来事	<p>例 <input type="checkbox"/>仕事を始めた頃 <input type="checkbox"/>結婚の頃 <input type="checkbox"/>車の免許をとった頃 <input type="checkbox"/>子育ての頃 <input type="checkbox"/>家を建てた頃 <input type="checkbox"/>子供の独立の頃 <input type="checkbox"/>子供が結婚した頃 <input type="checkbox"/>孫が生まれた頃</p> <p><input type="checkbox"/>仕事が変わった頃 <input type="checkbox"/>部下をもった頃 <input type="checkbox"/>管理職になった頃 <input type="checkbox"/>退職の頃 <input type="checkbox"/>家族の介護をした頃 <input type="checkbox"/>趣味を始めた頃 <input type="checkbox"/>ペットを買った頃 <input type="checkbox"/>配偶者が亡くなった頃</p>					
年齢	20代	30代	40代	50代	60代	70代 80歳
問1 主たるご職業						
お仕事の内容 (問1でわかれば記入不要)						

【年代と出来事を記入】

一人暮らし健康長寿者の食と生活習慣に関する回想調査

置賜保健所

※番号が付いている質問には番号を、付いていない質問には文言を記入

【健康意識、健康状態】							
問1は、私の歴史に記載		20代	30代	40代	50代	60代	70代
							80歳
問2	体型をお伺いします。 20歳頃の身長、体重を教えてください。 その後の増えた減ったなどの状況を教えてください。	1 身長 cm					
		2 体重 kg					
問3	健康状態はどうでしたか。 1 とても良かった 2 まあ良かった 3 普通だった 4 あまり良くなかった 5 良くなかった						
問4	定期的に通院するようになったのはいつ頃から ですか。(個票から)						
問5	歯医者さんに行くようになったのはいつ頃から ですか。						
【身体活動】							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代
							80歳
問6	日ごろ体を動かしていましたか(仕事も含めて)。 1 よく動いていた 2 普通に動いていた 3 少し動いていた 4 動いていなかった						
問7	運動習慣はありましたか。 1 あった 2 なかった あった方は、どのような運動をしていたか 教えてください。	※例 1回30分以上、週2回以上 1年以上(卓球、バレーボール ウォーキング等)					

【特記事項】

【飲酒】

		20代	30代	40代	50代	60代	70代
問8	<p>お酒は飲んでいましたか。</p> <p>1 飲んでいた 2 ほとんど飲まなかった</p> <p>2の場合は問9に進む</p>						80歳
問8-1	<p>問8で飲んでいたとお答の方にお尋ねします。</p> <p>お酒は週に何回くらい飲んでいましたか。</p> <p>1 毎日 2 週5～6日 3 週3～4日</p> <p>4 週1～2日</p>						
問8-2	<p>主にどんなお酒をどのくらい飲んでいましたか。</p> <p>例:ビールをグラス2杯</p>						

【緑茶やコーヒー】

		20代	30代	40代	50代	60代	70代
問9	<p>緑茶やコーヒーは飲んでいましたか。</p> <p>1 飲んでいた 2 ほとんど飲まなかった</p> <p>2の場合は問10に進む</p>						80歳
問9-1	<p>問9で飲んでいたとお答の方にお尋ねします。</p> <p>主として飲んでいたものは何でしたか。</p> <p>1 緑茶 2 コーヒー 3 両方</p>						
問9-2	<p>飲んでいた量はどの位でしたか。</p> <p>1 緑茶を1日に茶飲み茶碗 杯程度</p> <p>2 コーヒーを1日にカップ 杯程度</p>						

【特記事項】

【喫煙】

		20代	30代	40代	50代	60代	70代
		80歳					
問10	<p>たばこを吸っていましたか。</p> <p>1 吸っていた(吸っていた期間や本数を教えてください)</p> <p>2 吸ったことがない</p>						
問11	<p>家族でたばこを吸う人はいましたか。</p> <p>1 いた (誰が) 2 いなかった</p>						

【地域活動や趣味の会】

		20代	30代	40代	50代	60代	70代
		80歳					
問12	<p>①昨年、地域の集まりに参加していると話いただきましたが、いつ頃から参加していましたか。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> (例)・自治会 ・お祭り ・消防団 </div> <p>②これまで地域の集まりに参加した事がありましたか。</p> <p>1 参加していた 2 参加していなかった</p> <p>・昨年度調査より①か②で記載</p>						
問13	<p>①昨年、趣味の会(老人クラブ)に参加していると話いただきましたが、いつ頃から参加していましたか。それは、どのような会ですか。</p> <p>②これまで趣味の会(老人クラブ)に参加していた事がありましたか。</p> <p>1 参加していた 2 参加していなかった</p> <p>※参加していた方は、どのような会であったか教えてください。</p> <p>・昨年度調査より①か②で記載</p>						

【睡眠等】

		20代	30代	40代	50代	60代	70代
		80歳					
問14	<p>※不明の場合は、</p> <p>睡眠時間はどのくらいでしたか。起床時間 就寝時間</p>						

【特記事項】

【食事状況】

		20代	30代	40代	50代	60代	70代
		80歳					
問15	朝食は食べていましたか。 1 食べていた 2 時々抜く事があった 3 食べていなかった						
問16	昼食や夕食を抜くことがありましたか。 1 あった 2 時々あった 3 なかった						
問17	食事時間は決まっていたか。 1 決まっていた 2 決まっていなかった						
問18	①昨年、健康のために心がけている事として、 <u>栄養バランスを考慮すること</u> とご回答いただきましたが、いつ頃から栄養バランスを考慮するようになりましたか。 ②栄養バランスを考えていた頃はありましたか。 コメント						
問19	主食、主菜、副菜がそろっていましたか。(図) 1 そろっていた 2 そろっていなかった						
問20	食事の他に「おやつ」は食べていましたか。 1 食べていた(どんなものでしたか) 2 食べていなかった						
問21	日頃の食事の量は、どの位でしたか。 1 お腹いっぱいになるまで食べていた 2 もう少し食べられるところで控えていた 3 その他						

【特記事項】

【食事全体】

問22 昔よく食べたものは何でしたか。最近はどうですか。

(1 食品例:1肉 2魚 3卵 4乳製品 5大豆製品 6野菜類 7海藻 8いも
9果物 10油脂類 11特別な食品があれば記入)

【所感】

問23 現在、同年代の方と比べて自慢できることは何かありませんか。

例:車を運転して遠出できる。毎日ウォーキングを30分している。

問24 楽しみにしている事、これからも続けていきたいと思っている事を教えてください。

--	--

【所感】

問25 健康の秘訣を教えてください。(食事、運動、健診受診、趣味、性格等も含めて)

【ご家族のこと】

問26 ご両親、ご兄弟は健康で長寿でしたか。